

とり分け離乳食



★とり分けのポイント

- ①離乳の進みにあわせて、赤ちゃんが食べられる食材を使う。
- ②市販の惣菜など辛味や塩分・脂肪分の多いもの、歯ぐきでつぶしきれないものは避ける。
- ③うす味に仕上げるため、大人用の味つけをする前にとり分ける。
- ④材料の固さや大きさを、赤ちゃんの成長や発達段階にあわせたものにする。
- ⑤とり分けた後、刻む、つぶす、とろみをつける、汁気を多くするなどして、赤ちゃんが食べやすい料理にする。

家族の食事からとり分けて、赤ちゃんと一緒にごはんを楽しみましょう！

お煮しめをとり分けよう①

●材料（大人4人分+赤ちゃん1人分）

- 干し椎茸…4枚（4g）
- 塩蔵昆布…40g
- にんじん…中1本弱（80g）
- 大根……輪切り4cm（100g）
- ごぼう……中1/3本（60g）
- こんにゃく…80g
- いんげん……10本
- 高野豆腐……1枚
- 厚揚げ……1枚
- さつま揚げ…2枚
- だし汁……400ml

- A
- しょうゆ…大さじ3
 - 酒…大さじ3
 - 砂糖…大さじ2
 - みりん…大さじ1
 - 塩…少々



●大人用お煮しめの作り方

①材料を準備する。

材料を食べやすい大きさに切る。

②鍋に具材とだし汁を入れ、中火にかけて煮込む。（アク取りながら）

③野菜などがやわらかくなったら、離乳食用の具材とだし汁をとり分ける。

⇒離乳食用レシピへ

④Aの調味料を入れ、中火にかける。沸騰したら落とし蓋をして30分程煮込む。味がなじんだら火から下ろし、粗熱をとる。

⑤器に盛りつけ、いんげんを飾って完成♪

お煮しめをとり分けよう②

7～8ヶ月頃
(離乳中期)

野菜のやわらか煮

●材料 (赤ちゃん1人分)

- にんじん…10g
- 大根…15g
- 厚揚げ…30g
- お煮しめのだし汁…60ml
- かたくり粉…小さじ2/3 (2g)

●とり分け方

- ①とり分けた野菜 (にんじん・大根) をみじん切りにする
- ②厚揚げは、外側の揚げた部分を取り除き、内側の部分を細かく刻む。
- ③離乳食用の鍋に①、②を入れ、お煮しめのだし汁を加えて煮込み、火を止める。
- ④かたくり粉を同量の水で溶いて水溶きかたくり粉を作り、③に入れてよく混ぜる。
- ⑤再度火をつけて加熱し、とろみをつけたら完成。

お煮しめをとり分けよう③

9～11ヶ月頃
(離乳後期)

野菜の煮物

●材料 (赤ちゃん1人分)

- にんじん…20g
- 大根…20g
- 厚揚げ…30g
- 高野豆腐…15g
- お煮しめのだし汁…60ml
- しょうゆ…0.5g (1適程度)
- かたくり粉…小さじ2/3 (2g)

●とり分け方

- ①とり分けた野菜 (にんじん・大根)、高野豆腐は5～8mm角を目安に切る。
- ②厚揚げは、外側の揚げた部分を取り除き、内側の部分を5～8mm角を目安に切る。
- ③離乳食用の鍋に①、②を入れ、お煮しめのだし汁を入れ、しょうゆも加えて煮込み、火を止める。
- ④かたくり粉を同量の水で溶いて水溶きかたくり粉を作り、③に入れてよく混ぜる。
- ⑤再度火をつけて加熱し、とろみをつけたら完成。